

हेल्थ

डॉ. शहाजाद अली
वेलनेस कंसल्टेंट

डिटॉक्सिफिकेशन शब्द का अर्थ है शरीर के आंतरिक तंत्र को विषैले और दूसरे हानिकारक रसायनों से मुक्त करना, जो उस भोजन में उपस्थित होते हैं, जो हम खाते हैं। इसलिए बहुत जरूरी है कि हम अपने शरीर को विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार महीने में एक बार तीन से पांच दिन के लिए डिटॉक्सिफाई करें। डिटॉक्स या डिटॉक्सिफिकेशन डाइट काफी लोकप्रिय है, लेकिन यह वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित नहीं है। वैसे आयुर्वेद और चाइनीज मेडिसिन सिस्टम और कई देशों में सदियों से इनका प्रचलन है।

डाइट प्लान

इन्हें करें अवॉयड: अल्कोहल, कॉफी, सिगरेट, रिफ्राइड शुगर और सेंचुरेटेड फैट, ये सब शरीर में टॉक्सिन का कार्य करते हैं और शरीर की सुचारु कार्यप्रणाली में बाधा डालते हैं।

भरपूर लिक्विड: एक अच्छी डिटॉक्स डाइट में 60 प्रतिशत तरल

हमारे द्वारा खाए या पिए जाने वाले कुछ खाद्य पदार्थों और प्रदूषित वातावरण के प्रभाववश शरीर में टॉक्सिन यानी विषैले पदार्थ जमा होने लगते हैं। समय-समय पर इन्हें शरीर से बाहर निकालने से इंटरनल सिस्टम रिफ्रेश होता है। टॉक्सिन निकालने की प्रोसेस को ही डिटॉक्सिफिकेशन कहते हैं। क्या है इसका सही प्रोसेस और इस दौरान किस तरह की सावधानियां जरूरी हैं, इस बारे में जानिए।

डिटॉक्सिफिकेशन बाँडी सिस्टम करें रिफ्रेश

और 40 प्रतिशत ठोस खाद्य पदार्थ होना चाहिए। डिटॉक्सिफिकेशन का पहला नियम है, अपने शरीर को हाइड्रेट रखें। जूस: फलों के जूस जैसे तरबूज, पपीता और खीर का जूस पिएं लेकिन अंगूर का रस न पिएं क्योंकि यह डिटॉक्स मैकेनिज्म के लिए ब्रॉकिंग एजेंट के रूप में काम करता है।
सब्जियां: गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां, फूलगोभी, पत्तागोभी और ब्रोकली खाएं। इनके अलावा प्याज भी एक अच्छा क्लीनजिंग एजेंट है। शलजम लीवर को डिटॉक्स करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

बीज: फ्लैक्स, सीसेम, सनफ्लावर और कद्दू के बीज फायदेमंद हैं।
फल: पपीता और पाइनएप्पल क्लीनजिंग के लिए बहुत अच्छे होते हैं।

कैसे और कब

तीन महीने में एक बार एक सप्ताह के लिए डिटॉक्स डाइट पर रहना सही माना जाता है। अगर आप मोटे हैं तो हर वीकेंड पर डिटॉक्स कर सकते हैं। अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक है, डायबिटीज या ब्लड प्रेशर है तो हर दो महीने में डिटॉक्स करें। अगर आप तनावभरी जिंदगी जी रहे हैं, तो आप पंद्रह दिन में एक बार जरूर करें। गर्मियों में आप सप्ताह में एक बार अपने शरीर को डिटॉक्सिफाई कर सकते हैं। जब आप डिटॉक्स करें तो कैफेइन, ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें प्रिजर्वेटिव हों, चीनी और वसा युक्त जंक



फूड का सेवन न करें। स्मॉकिंग और शराब का सेवन भी न करें। लंबे समय तक डिटॉक्स डाइट पर न रहें क्योंकि इससे शरीर में विटामिन और मिनरल की भी कमी हो जाती है, जिससे डिटॉक्सिफिकेशन भी हो सकता है।

टॉक्सिन जमा होने के संकेत

आधुनिक जीवनशैली, शहरी परिवेश



इनका रखें ध्यान

- ▶ किसी को भी डिटॉक्स डाइट किसी विशेषज्ञ न्यूट्रिशनिस्ट के मार्गदर्शन में ही करनी चाहिए और उनके बताए निर्देशों का पालन अवश्य करना चाहिए।
- ▶ जब आप डिटॉक्स डाइट शुरू करें तो खुद को भूखा न रखें। मौसमी ताजे फल और सब्जियों, जूस,

की दौड़भाग और बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण ने लोगों के स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित किया है और हमारे शरीर में टॉक्सिन की मौजूदगी को बढ़ा दिया है। हम आपको कुछ लक्षण बता रहे हैं, जिनके नजर आने पर आपको अंदाजा लगा लेना चाहिए कि आपको डिटॉक्सिफिकेशन की आवश्यकता है।

- ▶ थकान और कमजोरी महसूस होना
- ▶ हार्मोन संबंधी समस्याएं (मूड स्विंग)
- ▶ एकाग्रता में कमी
- ▶ सिरदर्द और बदन दर्द
- ▶ त्वचा संबंधी समस्याएं
- ▶ पाचन तंत्र संबंधी समस्याएं
- ▶ भार कम करने में समस्या होना।

डिटॉक्सिफिकेशन प्रोसेस

- ▶ उपवास के द्वारा शरीर के अंगों को आराम पहुंचाता है।
- ▶ शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने के लिए लीवर को पिट्यूलेट करता है।
- ▶ किडनी, आंत और त्वचा से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने की प्रक्रिया को तेज करता है।
- ▶ रक्त का परिसंचरण सुधारता है।
- ▶ शरीर को स्वस्थ पोषक तत्वों से रिफ्यूल कर देता है।

डिटॉक्स डाइट के लाभ

- ▶ इम्यूनिटी को सुधारता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।
- ▶ पाचन मार्ग की सफाई करता है।
- ▶ रक्त को शुद्ध करता है।
- ▶ त्वचा की दमक बनाए रखता है।
- ▶ उतकों को नष्ट करने वाले प्री रेंडिकलस को शरीर के बाहर निकालता है।
- ▶ कैसर और दूसरी बीमारियों के खतरे को कम करता है।
- ▶ रक्त को शुद्ध करता है।
- ▶ लीवर और किडनी की कार्यप्रणाली को सुधारता है। m

प्रस्तुति-शमीम खान

रहे हैं, उन्हें डिटॉक्स के दौरान इनका सेवन बंद कर देना चाहिए। जबकि डायबिटीज, हाइपरटेंशन, थाइरॉयड और हार्ट पेशेंट्स डिटॉक्स के साथ इन दवाइयों का सेवन जारी रख सकते हैं। जिन लोगों ने अंग प्रत्यारोपण कराया हो वे डिटॉक्स डाइट न लें। बुजुर्गों और बच्चों को भी इससे दूर रहने की सलाह दी जाती है। m



आज की जीवनशैली में मानसिक तनाव से बचे रहना बहुत मुश्किल हो चुका है। ऐसे में तमाम तरह की दवाओं को खाने के बजाय नियमित योगाभ्यास से इससे मुक्ति पाई जा सकती है। जानिए, कुछ उपयोगी योगासनों के बारे में।

योगाभ्यास से मिले मानसिक तनाव से मुक्ति

योगोपचार

जितेंद्र कौशिक
योग विशेषज्ञ

वर्तमान समय में, शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो, जो मानसिक तनाव से ग्रस्त न हो फिर चाहे हात बच्चों की हो या बड़ों की। ऐसे में ध्यान न देने पर यह सामान्य सा दिखने वाला तनाव सबसे भी बीमार हो जाते हैं। इसलिए स्वयं को शारीरिक रूप से स्वस्थ और मानसिक रूप से तनावमुक्त बनाने का सरल रास्ता योग है। इसीलिए मानसिक रूप से तनावमुक्त रहने के लिए कुछ उपयोगी योगासनों के बारे में जानिए।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

यह प्राणायाम मस्तिष्क तक ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर बनाता है, जिससे मानसिक तनाव दूर होता है। सबसे पहले आंखें बंद करके बैठ जाएं। प्राणायाम करते समय खुद को तनावमुक्त रखें। अब अपने दाएं हाथ के अंगुठे से दाईं तरफ के नाक छिद्र को बंद करें और फिर बाएं छिद्र से सांस अंदर लें। अब बाएं छिद्र को अंगुठे के पास वाली दो अंगुलियों से बंद कर लें और दाएं छिद्र से अंगुठा हटाकर सांस छोड़ें।

शवासन

सर्वप्रथम पीठ के बल लेट जाएं। आपके दोनों पैरों में करीबन डेढ़ फुट का अंतर होना चाहिए और दोनों हाथ भी शरीर से कुछ दूरी पर हों। साथ ही आपका सिर भी एकदम सीधा होना चाहिए। अब आप शरीर के सभी अंगों को ढीला छोड़ दें और आंखों को बंद कर लें। अब लंबी-लंबी सांस लें।



भ्रामरी प्राणायाम विचारों को शिथिल करके मन को शांत करता है, इसलिए यह मानसिक तनाव से मुक्ति पाने का बेहतर उपाय है। यह प्राणायाम करते समय भ्रमर के समान आवाज होने के कारण इसे भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है। यह प्राणायाम करने के लिए सर्वप्रथम ध्यानात्मक मुद्रा में बैठ जाएं। ध्यान रहे कि कमर, पीठ और गर्दन एकदम सीधी हों। साथ ही आपका शरीर एकदम शिथिल हो। अब दोनों हाथों के अंगुठों से दोनों कानों को बंद कर लें। अब दोनों हाथों की तर्जनी को माथे पर और मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठा अंगुली को आंखों के ऊपर रखें। इस स्थिति में नाक से सांस भरकर धीरे-धीरे गले से भ्रमर की गुंजन के साथ सांस छोड़ें। गुंजन करते समय जीभ को तालु से लगाएं। दांत बंद और होंठ खुले रखें। सांस अंदर लेने का समय 10 सेकेंड और बाहर छोड़ने का समय 20-30 सेकेंड होना चाहिए। m

प्रस्तुति-मिताली जैन

हरिभूमि क्लासीफाईड विज्ञापन

तंत्र-मंत्र
दूरी नहीं काम देखें बस अब दुख और नही दुखों को खुशी में बदलने वाले तंत्रों व मंत्रों के माध्यम से 2 घंटे में 100% समस्याओं से परेशान हो तो अभी फोन करें, घर बैठे समाधान करावें वशीकरण, लव मैरिज, शादी में ठकाकर, गृहकलेश, सौतन व दुश्मन से छुटकारा, जादू-टोना कारोबार बंदिस नुलवाय, गन्धन, बीमारी में दवा ना लगना, मुठकरनी व A to Z समस्याएं अगर किसी का पति, प्रेमी या बच्चा किसी दूसरे के वश में हो तो तुरंत फोन करें।
मियां मस्ताक
8527850756
मिया पताला, स्टेशन रोड, बर स्टैंड के पास

तंत्र-मंत्र
ऑल इंडिया खुला चैलेंज
पूरे हिन्दुस्तान में मेरे किए करके को जो काट दे उसे मुँह मांगा इनाम हम कहते नहीं कर्क दिखाते हैं।
3 घंटे में हर समस्या का समाधान घर बैठे
गुरु थान जी
स्पेशलिस्ट वशीकरण, मुठकरनी मनचाही शादी, जादू-टोना प्यार में चोट खाए हुए प्रेमी-प्रेमिका एक बार अवश्य फोन करें
09897469882

पहले जानो फिर मानो तांत्रिक शक्तियों के सम्राट
गुरु शाह जी बंगाली
70 वर्षीय मुठकरनी स्पेशलिस्ट वशीकरण, मनचाही शादी, सौतन और दुश्मन छुटकारा, घरवाले मनाना, तलाक, लव मैरिज, सास-बहू में अनबन, दुःख विमारी में दवा का ना लगना, मेरे किए हुए काम को काटे उसे मुँह मांगा इनाम। गृहकलेश, गड़ाधन घर बैठे तुरंत समाधान 11 मिनटों में।
9997738612

जब है समाधान तो क्यों हो परेशान
ऑल इंडिया खुला चैलेंज
10 मिनट में 101% लव लव मैरिज, वशीकरण, मनचाहा प्यार, गृह कलेश, सौतन-दुश्मन से छुटकारा, कारोबार बंदिस, कोला नाकू, कर्ज मुक्ति, गदा धन, मुठकरनी, A to Z समाधान
मियां करीम खान
8126221170
7065153454

तांत्रिक किंग का खुला चैलेंज
दुखों को खुशी में बदलने वाले 2 घंटे में 100% समाधान तंत्र-मंत्र काम न होने पर पैसा वापिस करे सजात कारोबार, गृह कलेश शादी में ठकाकर सौतन व दुश्मन से छुटकारा, बीमारी में दवा ना लगना जादू-टोना, करियर में असफलता।
अगर किसी का पति, प्रेमी या बच्चा किसी दूसरे के वश में हो तो तुरंत अवश्य फोन करें।
वशीकरण व मुठकरनी
नामा हिन्दुस्तान बंगाली
डिजी बर स्टैंड के पास
9821149725
9891374839

खबरदार!
खुला चैलेंज करके गुराह करनेवालों से बचें विश्वप्रसिद्ध 9 शक्तियों के ज्ञाता स्पेशलिस्ट: वशीकरण, मुठकरनी (ॐ) ओमजी महाराज मनचाहा प्यार, मनचाही शादी, कारोबारी रुकावट, नौकरी, ब्यापार, धन की तंगी, कर्जमुक्ति, मुठकरनी, प्यार में धोखा, गृहकलेश, वशीकरण करावें। तुड़ाओ, सौतन / दुश्मन को तुड़ाओ, दूदा परिवार मिलाए जैसी जटिल समस्याओं के समाधान की गारंटी लिखकर लो।
प्यार में धोखा खाए प्रेमी - प्रेमिका अवश्य संपर्क करें।
सभी समस्याओं का 11 मिनटों में घर बैठे समाधान
8171022004

तंत्र-मंत्र
फीस काम के बाद पंडित नन्दलाल शास्त्री जी लवमैरिज, प्यार में धोखा, पति-पत्नी समस्या, दुश्मन से छुटकारा, गृहकलेश, A to Z सभी समाधान- 07056590179
08295428784

काम के बाद फीस 2 मिनट में समाधान
काम न होले घर दो गुना पैसा वापिस करोबार, लव मैरिज, मनचाहा प्यार, किया कराया, पति-पत्नी में अनबन व गृहकलेश, सौतन व दुश्मन से छुटकारा, रुके को मनावा औलाद सुख, पुरानी दर्द, घर के झगडे, शादी में रुकावट, करीवर में असफलता
स्पेश: वशीकरण व मुठकरनी
प्यार व कारोबार में चोट खाए तुरंत सम्पर्क करें अगर किसी का पति प्रेमी या लव किसी दूसरे के वश में हो तो तुरंत फोन करें।
बाबा अमन बंगाली
गोल्ड मेडिटेशन
09897933614

दोषी बाबाओं से सावधान
ऑल इंडिया खुला चैलेंज 2 घंटे में 100% समाधान तंत्र मंत्र के स्रगपट हन वादा नहीं काम करते हे सभी समस्याओं का समाधान करते हे स्प. वशीकरण व मुठकरनी गृह कलेश, पति पत्नी में अनबन शादी में रुकावट, लव मैरिज सौतन व दुश्मन से छुटकारा, करीवर में असफलता अगर किसी का पति, प्रेमी या बच्चा किसी दूसरे के वश में हो तो तुरंत फोन करें।
बाबा बदरु आलम
07042611205
08860828672

सूचना
सभी पाठकों से अनुरोध है कि हरिभूमि समाचार-पत्र में प्रकाशित विज्ञापनों (डिस्पले/क्लासीफाईड) में दिए गए तथ्यों/दावों के बारे में अपने विवेक से निर्णय लें और विज्ञापन के दावों की विश्वसनीयता को परखें। हरिभूमि समूह के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की विज्ञापनों के तथ्यों से सम्बन्धित कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

बेदखली सूचना
मैं, राज कुमार पुत्र श्री कन्हैया लाल निवासी मकान नं. 808 बालाजी मार्किट घण्टा घर सक्की मंडी दिल्ली 110007 बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र निशंत व उसकी पत्नी श्रीमती रिचा मेरे कहने सुनने से बाहर हैं। इसलिए मैं उसे अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करता हूँ। उससे लेन देन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

अवेयरनेस
डॉ. अरविंद अग्रवाल
जनरल फिजिशियन
श्री बालाजी मेडिकल इंस्टीट्यूट नई दिल्ली

बारिश का मौसम शुरू होते ही मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। इस वजह से उनसे होने वाली बीमारियों की संभावना भी बढ़ जाती है। दिखने में छोटा सा मच्छर, कई जानलेवा बीमारियों की वजह भी बन जाता है। ऐसे में इस बारे में पूरी जानकारी होना जरूरी है, ताकि इनसे बचने के सभी जरूरी उपाय किए जाएं।

मच्छर पनपने के कारण

बारिश में मच्छरों को पनपने का अनुकूल वातावरण होता है। दरअसल, इस मौसम में जगह-जगह बारिश का पानी जमा हो जाता है और मौसम में नमी रहती है। इससे वातावरण में कई तरह के बैक्टीरिया, कीड़े-मकौड़े और मच्छर भी पनपते हैं। ये मच्छर कई ऐसी संक्रामक बीमारियां फैलाते हैं, जिनसे व्यक्ति की जान को खतरा होता है। इसलिए इनसे बचाव जरूरी है।

मच्छर जनित बीमारियां

मच्छरों से कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं।

डेंगू

डेंगू एक खतरनाक बीमारी है। डेंगू दुनिया भर में होने वाला जानलेवा वायरल रोग है, जो संक्रमित मादा एडीज एजेंट मच्छर के काटने से फैलता है। यह इतना खतरनाक होता है कि अकेला एक संक्रमित मच्छर ही अनेक लोगों को डेंगू रोग से ग्रस्त कर सकता है। डेंगू का मच्छर हमेशा दिन में काटता है। इसके लक्षणों में तेज बुखार, मांस पेशियों और जोड़ों में भयंकर दर्द, सिर दर्द, उल्टी, दस्त, त्वचा पर लाल रंग के दाने उभरना शामिल हैं। तुरंत इलाज न किया जाए तो शरीर प्लेटलेट्स की संख्या तेजी से कम होने लगती है और बीपी काफी कम हो जाता है। लापरवाही वितने पर रोगी कोमा में जा सकता है या फिर डेथ भी हो सकती है।

मच्छर न कर दे आपको बीमार



मच्छरों से बचाव

- ▶ मच्छरों के प्रजनन को रोकने के लिए अपने घर के आस-पास गमले, बाल्टी, कूलर आदि में भरा पानी निकाल दें।
- ▶ घर के पास की गलियों और नालियों में जमा पानी में

मलेरिया

मलेरिया एक परजीवी प्लाज्मोडियम से होता है। ये एनोफिलीज जाति के मादा मच्छर में होते हैं और जब यह किसी व्यक्ति को काटती है तो उसके खून की नली में मलेरिया के रोगाणु फैल जाते हैं। मलेरिया का मच्छर रूके हुए पानी में पनपता है। आमतौर पर मलेरिया के मच्छर सुबह और शाम के वक्त ही काटते हैं। मलेरिया के लक्षण मच्छर काटने के दसवें दिन से शुरू होकर 4 सप्ताह तक बने रहते हैं। इसके प्रमुख लक्षण हैं- बुखार, कंपकंपी, खांसी, जुकाम, भूख ना लगना, वॉमिट, पेट में दर्द, और सांस तेज चलना। अगर व्यक्ति 5 साल से बड़ा है, तो उसमें सामान्य पत्तू की तरह लक्षण नजर आ सकते हैं।

कंप्रेसर नेबुलाइजर अस्थमा में दे आराम

अगर आपको सांस लेने में परेशानी होती है या फिर अस्थमा जैसी दूसरी बीमारियों से परेशान हैं, तो नेबुलाइजर का इस्तेमाल आपके लिए उपयोगी साबित हो सकता है।

हेल्थ डिवाइस

लता कुमारी
जिसका इस्तेमाल बच्चे और बड़े भी कर सकते हैं। मास्क को यूज करना भी काफी आसान है। अगर आप नेबुलाइजर का इस्तेमाल रेगुलर बेसिस पर करते हैं, तो समय-समय पर इसके किट्स को रिप्लेस करते रहना होगा। नेबुलाइजर किट्स को आमतौर पर छह माह या फिर साल में एक बार बदलने की सलाह दी जाती है। साथ ही, इसके एयर फिल्टर को 500 वॉकिंग आवर यानी प्रति साल बदलने की जरूरत पड़ती है। हालांकि आपको 10-12 ट्रीटमेंट के बाद एयर फिल्टर को चेक कर लेना चाहिए। अगर एयर फिल्टर ग्रे या फिर ब्राउन हो जाए तो उसे बदल लेना चाहिए। हालांकि इस डिवाइस के इस्तेमाल से पहले इसके मैनुअल को अच्छे से पढ़ लें या फिर किसी डॉक्टर से इसके इस्तेमाल के बारे में सीख लें कि किस स्थिति में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।



हैं। ऑपरेशन कंप्रेसर नेबुलाइजर पुनर्-सी25एस एक ऐसा ही प्रोडक्ट है, जिसका इस्तेमाल घर में भी आसानी से किया जा सकता है। इस डिवाइस का उपयोग सांस से संबंधित बीमारियों, जैसे- ब्रोंकाइटिस, अस्थमा, चेस्ट कंजेशन, कफ आदि के लिए किया जा सकता है। इसके साथ मास्क भी दिया गया है, जिसका इस्तेमाल बच्चे और बड़े भी कर सकते हैं। मास्क को यूज करना भी काफी आसान है। अगर आप नेबुलाइजर का इस्तेमाल रेगुलर बेसिस पर करते हैं, तो समय-समय पर इसके किट्स को रिप्लेस करते रहना होगा। नेबुलाइजर किट्स को आमतौर पर छह माह या फिर साल में एक बार बदलने की सलाह दी जाती है। साथ ही, इसके एयर फिल्टर को 500 वॉकिंग आवर यानी प्रति साल बदलने की जरूरत पड़ती है। हालांकि आपको 10-12 ट्रीटमेंट के बाद एयर फिल्टर को चेक कर लेना चाहिए। अगर एयर फिल्टर ग्रे या फिर ब्राउन हो जाए तो उसे बदल लेना चाहिए। हालांकि इस डिवाइस के इस्तेमाल से पहले इसके मैनुअल को अच्छे से पढ़ लें या फिर किसी डॉक्टर से इसके इस्तेमाल के बारे में सीख लें कि किस स्थिति में इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

कहां से खरीदें

इस डिवाइस को आप विभिन्न ई-कॉमर्स साइट्स से खरीद सकते हैं। कुछ साइट्स पर इसकी कीमत 1699 रुपए है। यह एक साल की वारंटी के साथ मिलता है। m

आमंत्रित हैं लेख...

स्वयं डॉक्टर या लेखक, स्पेशलिस्ट डॉक्टरों से बातचीत पर आधारित लेख हमें इस पृष्ठ में प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं। लेख इस पते पर भेजें
हरिभूमि- संपादक-संकेत
सी-101, 102 न्यू मुल्तान नगर, दिल्ली-110056
या मेल करें- sehatharibhoomi@gmail.com